もっと知りたい！ 知って納得！

カラダ研究室

green house
2020
December
vol.10

肥巣ごもり肥満

年末のご挨拶

いつもグリーンハウスの商品をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

今年は生活習慣の変化が著しく、あらためて健康であることの大切さが注目された年となりました。私どもにとっても、感染予防の徹底を継続しつつ、お客様にこれまでと変わらぬ円滑な対応やサービスのご提供ができるよう努めるとともに、健康食品を販売する企業としての存在意義を深く考えた一年となりました。

これからもお客様の健康を支えるパートナーとなれるよう尽力してまいりますので、今後ともお引き立てくださいますようお願い申し上げます。

一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、皆様のご健康をお祈り申し上げます。

どうか引き続きご自愛専一にお過ごしくださいませ。

グリーンハウス スタッフ一同

プロモーション部 小田（左）
オペレーション部 倉智（右）

グリーンハウスからのお知らせ

2021年 会報誌をリニューアルします！

現在お届けしている会報誌が来年から生まれ変わります。会報誌「いいものみっけ」が新しくなり、今後は商品と一緒にお届けします。毎月お届けしている情報誌もバージョンup！ 最新の健康トピックスなど、これまで以上にお役立ていただける情報満載でお届けしますので、変わらぬご愛顧のほど何卒宜しくお願いいたします。

いいものみっけ

カラダ研究室

健康にいいこと通信

編集後記

今回のテーマ“巣ごもり肥満”。特に、コロナ禍で生活スタイルが変わった方にとっては、気になるテーマだったのではないでしょうか。ストレスや睡眠不足は「食べ過ぎ」の引き金になります。おいしいものを食べる機会が増える時季ですが、“肥満への方程式”を時々思い出しながら健康的に過ごしたいですね！

編集スタッフ
横尾・佐々木

［編集・発行］
green house
グリーンハウス株式会社
〒810-0001 福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル11F
https://www.greenhouse.ne.jp
0120-855-232
［お問合せ受付時間］9:00 ～ 18:00（月～金）※年末年始を除く

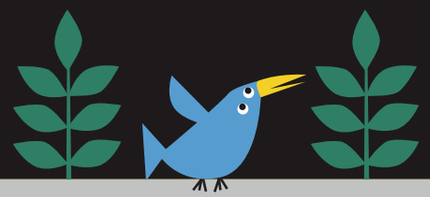
“巣ごもり”で“肥満”が増加中!

今年は外出自粛の「巣ごもり生活」の結果、
体重が増加したという方が増えているとか。
新生活様式が定着する中で健康を維持するため、
太る仕組みを知って生活を見直しましょう。

こんな生活していま せんか？

◎楽しみは食べることだけ

いつもと違う生活スタイルになって、
つい甘いものに手を伸ばすことが
増えたという人も多いのでは？



◎運動をする気にもなれず

特に外出自粛が要請されていた期間、
意識して運動した人とそうでない人の
差がしっかり出ている模様です。

◎夜更かしで睡眠不足

遅くまで起きて
夜の時間を満喫したり、
なかなか眠れなかったり。
睡眠時間の乱れも気になります。

1日3食を家で食べるとなると、
簡単にすませたり、逆に豪華過ぎたり、
食生活が乱れて栄養バランスも崩れがち。

教えて！下野先生

本当のところ
みんなの生活は
どう変わった？

**生活習慣が改善された人と
そうでない人との差が
拡大しています。**

新型コロナウイルス感染症対策による生活様式の変化については、例えばイタリア（※1）のデータで見ると、ライフスタイルが悪化したという人が37・2％いる一方、16・7％が良くなったと回答しています。また、自主的に運動をしない人の割合はコロナ禍の前後でほぼ変わりませんが、週5回以上運動している人の割合は10％以上増加しており、これはもともと運動をする習慣があった人が、その頻度を増やしたことを表しています。

つまり、コロナの影響により、生活習慣に対する意識が高い人とそうでない人の差が広がっているのです。

**肥満を予防することが
コロナの重症化を防ぐことに
なるかもしれません。**

肥満と関わりの深い糖尿病についてみてみると、糖尿病患者がコロナにかかりやすいというデータは報告されていません。しかし、アメリカ（※2）や中国（※3）の事例から、糖尿病で血糖がうまくコントロールできていない場合は、コロナ感染で重症化するリスクが高まることがわかっています。

逆にいえば、肥満を未然に防ぐことでコロナの重症化を予防できる可能性があるということ。この機会にぜひ、生活習慣を見直してみましょう。

監修／下野 大先生

糖尿病と甲状腺の専門クリニック、医療法人「二田哲博クリニック姪浜」（福岡市）院長。糖尿病専門医・指導医、甲状腺専門医、総合内科専門医。

※1/Di Renzo et al. J Transl Med(2020)18:229より　※2/Team CC-R.,Morb.Mortal.Wkly.Rep.(2020)69:382-6　※3/Zhu et al., Cell Metabolism(2020)31:1-10

意外と知らない“太る”の仕組み

太った時、体の中ではどのような変化が起きているのでしょう？まずは脂肪の種類と役割をみてみましょう。

日本人の男性は内臓脂肪がつきやすい！

女性よりも男性に多い内臓脂肪。男性の中でも、特にアジア人は内臓脂肪がつきやすいことがわかっています。

【内臓脂肪】

腹筋の奥で内臓を覆うようについているのが「内臓脂肪」。お腹の中で内臓をつり下げる働きをする腸間膜についており、内臓の位置を固定して内臓への外的要因による衝撃をやわらげる働きがあります。男性につきやすい。

筋肉

【皮下脂肪】

皮膚のすぐ下にあるのが「皮下脂肪」。防寒や体温の維持、クッションとなって体への衝撃をやわらげる働きがあります。特につきやすいのは腰と太もも。女性につきやすい。

まずはCHECK！

肥満かどうか、左の1・2でチェックしてみましょう。ただし、数値が正常範囲でも、実は脂肪が多い「隠れ肥満」の場合もあります。太っている自覚がなくても体脂肪率を測ってみましょう。**体脂肪率**が**男性**で**25%**、**女性**で**30%**を超えていると体脂肪量増加状態です。

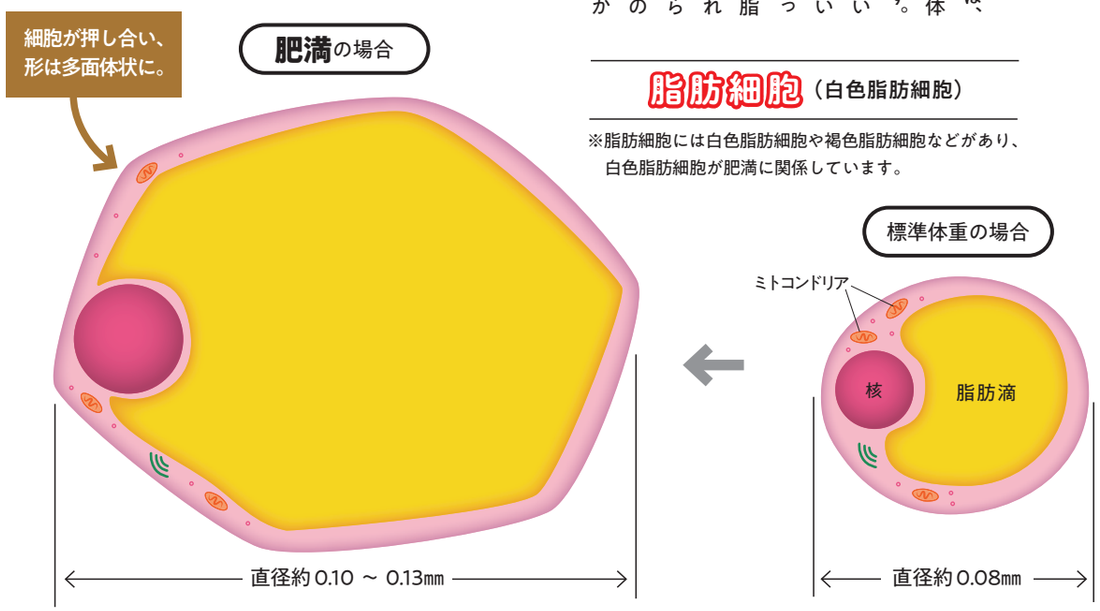
どうやって体に脂肪がつく？

肥満の元となる脂肪細胞は、皮膚の下や内臓の周りなど体内の様々な場所に存在します。その細胞の大部分を占めているのが「脂肪滴（油滴）」といわれる部分です。血流にのって運ばれる中性脂肪をこの脂肪滴が貯め込み、大きく膨れあがることで太ります。さらに肥満が進むと、脂肪細胞の数自体も増えることが明らかになっています。

脂肪細胞（白色脂肪細胞）

※脂肪細胞には白色脂肪細胞や褐色脂肪細胞などがあり、白色脂肪細胞が肥満に関係しています。

体積が**3倍くらいまで大きくなる**



CHECK！1

肥満の程度はどれくらい？

肥満の程度を表す国際的な指標「BMI」

BMI＝体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}

BMI 25以上＝肥満

25 ～ 30未満 …… 肥満1度
30 ～ 35未満 …… 肥満2度
35 ～ 40未満 …… 肥満3度 ┐※3度以上は高度肥満
40以上 …… 肥満4度 ┘

BMIが25以上の日本人成人は男性32.2%、女性21.9%

● 日本の基準は世界よりも厳しい？!

WHO（世界保健機関）ではBMI30以上を肥満と定義していますが、日本ではより厳しい基準が設けられています。これは、比較的BMIが小さくても日本人には内臓脂肪がつきやすい傾向があるためです。 出典：平成30年 国民健康・栄養調査（厚生労働省）より

CHECK！2

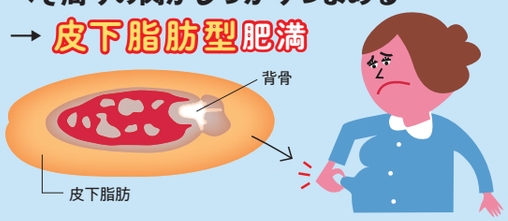
脂肪はどこについている？

内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満の目安

へそ周りの腹囲を測定

男性 85cm以上
女性 90cm以上 → **内臓脂肪型肥満**

お腹に軽く力を入れて、
へそ周りの肉がしっかりつまめる
→ **皮下脂肪型肥満**



肥満になって体重が増えると、腰や膝など関節への負担が大。皮下脂肪型肥満の場合は脂肪が血管を圧迫して心臓に負担がかかるほか、首の周りの脂肪は睡眠時無呼吸症候群の原因にもなります。

● 内臓脂肪型肥満については次ページへ。

肥満のリスク

内臓脂肪がヤバイ！

よく知られている通り、肥満になると様々な病気のリスクが増大します。その原因は、肥大化した脂肪細胞から分泌される物質にありました。

脂肪細胞からホルモンなどが分泌

脂肪細胞は脂肪を貯蔵するだけでなく、血圧や血糖など体の機能を維持するために必要な物質を生成し、分泌しています。この脂肪細胞に余分な脂肪が蓄積されて細胞が肥大化すると、分泌される物質の量が増えたり減ったりしてバランスが崩れ、体に悪影響をもたらします。

皮下脂肪よりも内臓脂肪が高リスク

脂肪細胞は、つく場所によって働きが異なります。内臓周辺についた脂肪細胞は皮下脂肪の細胞よりも分泌が活発。そのため、内臓脂肪の脂肪細胞が肥大化すると分泌量の変化が大きくなり、体は深刻な影響を受けることになるのです。

肥満で脂肪細胞が肥大化すると…

摂取カロリーの適量はどれくらい？

必要なカロリーは年齢や活動量によって異なります。自分の目安を知っておきましょう。

1日に必要なカロリーの目安（kcal/日）　出典：日本人の食事摂取基準（2020年版）（厚生労働省）

性別	男性			女性		
身体活動レベル	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18～29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

※参照体重（該当年齢の平均的な体重）により算出

■身体活動レベル

【低い】
座っていることが多く、静かな活動が中心の場合。

【ふつう】
座っていることが多いが、立ち仕事や移動が含まれていたり、軽いスポーツをしたりする場合。

【高い】
立ち仕事や移動が多い。また、活発に運動をしている場合。

\理屈はカンタン！/

肥満への方程式

太る原因はカロリーオーバー。摂取したカロリーが消費したカロリーを上回ると、余った分が脂肪として体に蓄積され、肥満のもとになります。

摂取カロリー

＞

消費カロリー

肥満

どんな栄養素でも食べ過ぎると太る

栄養素の種類が違っても、カロリーが同じであれば、太りやすさは基本的には同じです。炭水化物とタンパク質は1gで4キロカロリー、脂質は1gで9キロカロリー。同じ重さを食べるのであれば、カロリーの高い脂質が一番太りやすいということに。また、炭水化物もタンパク質も脂質も、消費しきれず余った分は脂肪として蓄積されます。

糖質を控えると痩せる ただし、極端な制限は×

炭水化物は糖質と食物繊維で構成されています。糖質の特徴は、簡単に消化吸収されるものが多く、脳や体のエネルギー源として優先的に使われること。過剰摂取しがちですが、糖質を摂りすぎると脂質が使われず、さらに余った糖質も脂肪として体に蓄積されてしまうのです。

一方、糖質制限には一定のダイエット効果があります。しかし、継続しづらく、また長期間にわたる極端な糖質制限についてはその影響が明らかになっていないため、日本糖尿病学会は「現時点ではすすめられない」としています。

運動不足

巣ごもり生活で消費カロリーが大幅減

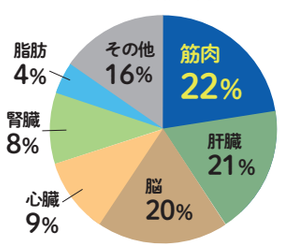
家に閉じこもる生活では、意識して運動しない限り活動量が大幅に減り、生活の中で消費するカロリー（エネルギー）が減少します。消費カロリーが減れば、以前と同じ食生活のままでは太ってしまって当然です。

筋肉が落ちると基礎代謝も減る

何もせずにじっとしているだけでも、私たちの体はカロリーを消費しています。体を維持するために必要な最小限のカロリーが「基礎代謝」で、中でも多くのカロリーを消費しているのが筋肉です。運動不足や加齢によって筋肉量が減ると、基礎代謝も減少し、太りやすくなります。高齢の場合は特に筋肉が落ちやすいので、注意が必要です。

カロリーはここで消費されている

基礎代謝の内訳



出典：e-ヘルスネット「加齢とエネルギー代謝」（厚生労働省）

腹囲1cm＝脂肪1kg＝7,200kcal相当

個人差はありますが、腹囲１cmは脂肪約1kgに相当するといわれます。脂肪1kgは約7,200kcal。運動や食事で**1日約240kcalを減らす**ことができれば、１カ月で腹囲１cm減・１kgの減量に！

\1カ月で/

腹囲1cm・体重1kgを減らすには

運動の場合 ＼＼これだけ増やそう！／／1日約240kcalを消費する運動量の目安

※時間は目安です。体重や運動の強度により異なります（体重60kgの場合で計算）。

ウォーキング

約1時間30分

散歩など、普通（分速67～85m程度）に歩く場合の目安です。

自転車こぎ

約1時間

ママチャリでの通勤や買物など、時速9～16km程度では約1時間。

ラジオ体操第1・2

通しで9回

家の中でもできる、効率の良い全身運動。通しで1回の所要時間は約6分。

階段上り

約1時間

階段をゆっくり上って約1時間。速く上ると約30分。

運動だけで痩せるのは大変だなぁ

食事の場合 ＼＼これだけ減らそう！／／1日約240kcal＝1食当たり約80kcal減らす場合の目安

※分量は目安です。食品の成分により異なります。

ご飯

小さな茶碗の半分

ご飯100gは約168kcal。茶碗をひと回り小さくするのも手。

食パン

6枚切り1枚の半分

1枚で約177kcal。パンの種類によっては高カロリーなものも。

パスタ

乾麺約20g

乾麺なら20g分。パスタ類はソース選びも重要です。

マヨネーズ

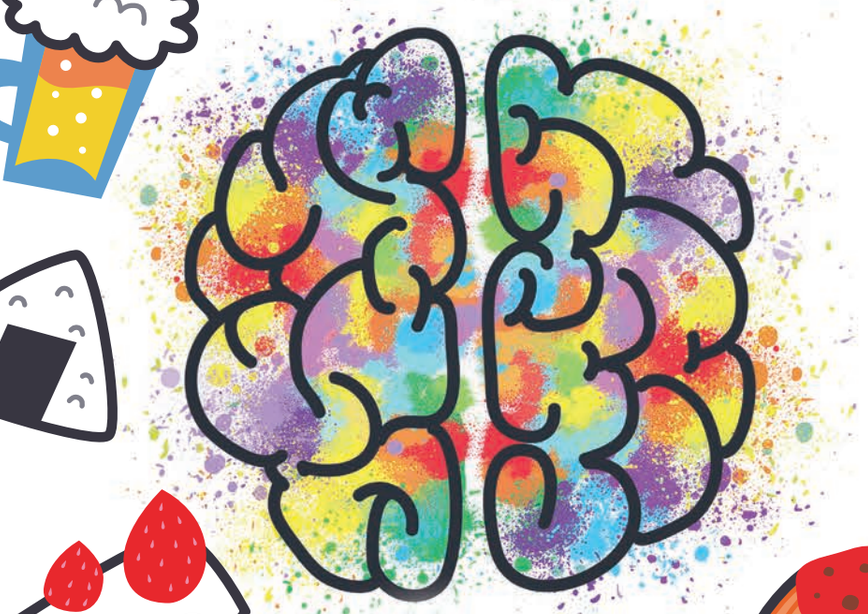
大さじ1（約10g）

油脂を多く含む調味料の代表格。使いすぎにはご注意を。

食事と運動を組み合わせるといいのね！30分歩いて朝と夜のご飯を減らしてみようかしら

ストレスで食欲が暴走する?!

巣ごもり期間中、いつも以上に甘いものが欲しくなったり、食べても食べても満足しなかったりということがあれば、その原因はストレスかもしれません。

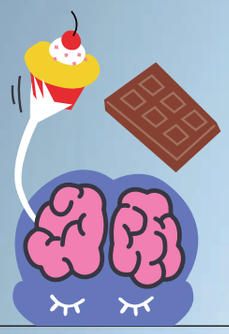


1 食べることで手っ取り早くストレスを解消する

甘 いものを食べると、脳からは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンや快楽を感じるドーパミンが分泌されます。高カロリーで味が濃く刺激が強い食べ物にも同様の効果があるため、ストレス下では甘いものや高カロリーのもの、刺激的なものを欲しがち。これは、食べることで精神を安定させようとする防衛反応の一種ですが、この食生活が続くと依存から過食になる可能性もあります。

2 ストレス下では脳が甘いものを求める

不 安や心配で考え事が増えると、脳は多くのエネルギーを消費します。脳を激しく使った後に甘いものが食べたくなるのは、脳が活動のエネルギー源として糖質の中でもすぐに取り込めるブドウ糖を欲するから。ただし、ブドウ糖は吸収だけでなく消費されるのも早いため、かえって食欲が増してしまうこともあります。



3 肥満になると食欲の抑えが効かなくなる

脂 肪細胞から分泌されるレプチンには、満腹中枢に働きかけて食欲を抑制する作用があります。脂肪細胞が肥大化すると分泌されるレプチンの量は増えますが、その働きは悪くなることがわかっています。つまり、肥満になると食欲の抑えが効かなくなり、さらに太るという悪循環を招くことになるのです。

4 脳が満足しなければ食欲は収まらない

テ レビを見ながら食事をしたり、早食いしたりすると、脳が満腹を感じられずに、うっかり食べ過ぎてしまうことが少なくありません。大切なのは、お腹だけでなく脳も満たすこと。食事の時は食べることに集中し、よく噛んで味わいましょう。食べ過ぎを防ぐだけでなく、満足感も変わります。

ストレスと肥満の関係

ストレスを感じると、ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールが分泌されます。コルチゾールは動物共通の恐怖に対する反応である「闘争・逃走反応」を引き起こし、身体活動を活発にしようと血糖値を上げる働きをしますが、巣ごもり生活では体を動かすこともそれほど多くありません。すると今度は血糖値を下げるために肥満ホルモンと呼ばれるインスリンの分泌が促進され、その働きで血液中の糖が脂肪として蓄えられてしまうのです。

睡眠不足で肥満になる?!

自宅で過ごす時間が増えてつい夜更かしをしたり、
ストレスでなかなか眠れなかったりしていませんか？
実は、睡眠と肥満には深い関係があるのです。

注意！ 就寝前のアルコールは眠りを浅くする

睡眠は量だけでなく質も大切です。就寝前にお酒を飲むと眠りにつくまでの時間は短くなりますが、その後の眠りは浅くなってしまいます。これはアルコールが肝臓で分解されてアセトアルデヒドになるため。アセトアルデヒドには覚醒作用があり、また、睡眠中も肝臓がアルコールを分解し続けることになるので、体は休まりません。アルコールの睡眠導入作用には耐性があり、次第に飲酒量が増えることもあります。依存症につながることもあるので、寝酒を習慣にするのはやめましょう。

脂肪分解力は寝ている間に高まる

睡眠中に多く分泌される成長ホルモンは、体を成長させたり細胞を再生してリセットしたりするだけではありません。代謝をコントロールして脂肪の燃焼を効率良くする働きがあり、その脂肪分解力は１日約300～400kcalに及びます。しかし、睡眠の質や量が十分でなければ成長ホルモンの分泌量は減り、分解されないまま蓄積される脂肪が増えることになります。

睡眠時間が足りないと食欲と味覚が変わる

睡眠不足だと、ホルモンの分泌量が変化します。食欲を高めるグレリンが増える一方で、脳に満腹になったことを伝えて食欲を抑えるレプチンが減少。食べてもなかなか満腹感が得られず、食べ過ぎから肥満を招きやすくなります。さらに、寝不足だと味の濃い炭水化物など、太りやすいものを好むようになるというデータもあります。

ぐっすり眠るために

睡眠は脳や体をリセットし、成長ホルモンが分泌される大切な時間です。もし今、しっかり眠れていないと思ったら、習慣を見直してみましょう。

朝、太陽の光を浴びる

目覚めを良くし、体内時計を調整。光を浴びてから14～16時間後に体は眠る体勢に入るため、睡眠リズムが整いやすくなります。

遅い時間にパソコンやスマホを見ない

ブルーライトの影響は太陽光と同じ。就寝の２時間前からパソコンやスマホを見るのはなるべく避けましょう。

就寝の１時間前に入浴を

眠気は体温が下がる時にやってきます。入浴で体を深部までしっかり温めておくと、1時間後くらいから体温が下がり始め、眠りにつきやすくなります。

手足が冷たいままではなかなか眠れません。湯船に浸からない場合は手足だけでもしっかり温めて。